



№ 07 (051)
2009 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

ВЕСЕЛКА ПРОТИВ ДЕРМАТОЗА

Убедилась на себе в ранозаживляющем действии веселки – мучилась постоянно от незаживающего дерматоза на стопе. Постоянно с повязками на одной ноге хожу – покупаю две пары туфель: одну 37 размера, другую – 39. Чтобы свою ногу в бинте засунуть в более просторную обувь. Начала с примочек настойкой веселки, потом обрабатывала кремом. Заживление пошло сразу – с первой недели. Через месяц уже могу только пластырем прикрыть бляшку, без всяких повязок и надеть прозрачный носок. И отек спал. Нога стала вполне нормальной. И туфли у меня теперь одного размера – и правый, и левый.

Огнева Л.Л., г. Орел

МУХОМОР И МАСТОПАТИЯ

У меня мастопатия – боли бывают часто, несильные, но как зубная боль. Врач только разводит руками и советует «меновазин». А он не помогает. Вот как-то я уснуть не могла, грудь болит, мысли разные лезут в голову: может, уже там все переродилось? И мама дала свой крем «Мухомор» (ей при радикулите помогает снять боль). У меня ничего другого под рукой не было, и я нанесла чуть-чуть крема на область подмышек – туда, куда особенно радирует боль. И не заметила, как уснула. И на следующую ночь так же сделала. И еще месяц снимала уже даже не боль, а неприятные ощущения, пока на маммографию не записалась. А потом, когда убедилась, что все нормально, уже и не болело ничего. Но теперь всегда «мухоморчик» маме покупаю: авось и мне пригодится.

Нечипоренко Катя, г. Москва

● **ФУНГОТЕРАПИЯ** открывает свои секреты: **МАТСУТАКЕ**, или японский бриллиант российских лесов

● **Грибная ПОЧЕМУЧКА:** самые дорогие грибы в мире

● **Детская страничка:** Кто следующий?

● **Консультация ТРАВНИКА:** МОЖЖЕВЕЛЬНИК обыкновенный

● **Грибная ХАРЧЕВНЯ: МЕНЮ № 5**

● **Рецепт драников от А.Ахматовой**

Горячая линия фунготерапии

8-800-5555-170

Звонок по России бесплатный

19320

Газету «Грибная Аптека»

в Республике Беларусь

можно приобрести в ООО «Арго-НН»

220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46

Подписка в Белоруссии – каталог РУП «Белпочта» 19320

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»

19320

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



Лисичка настоящая

Июль

Вот и июль, господа грибники! Я уже с середины июня жду появления первого гриба – настоящего! Подберезовика, подосиновика, а если уж повезет – то самого первого белого. Глаза непроизвольно обшаривают каждый кустик, каждое местечко, где в прошлом году лес меня радовал обилием этих долгожданных грибов. Пока – пусто.

А ведь какая радость – находка первого подберезовика! Не знаю, как у рыбаков – так же они радуются первому окуньку или же жаждут более крупного и ожидаемого улова... А для меня первый подберезовик – это символично. Появился первый гриб, значит, все в мире устойчиво, все идет по плану и не предвидится никаких изменений. Земляника наливаются рубиновой зрелостью, травки зацветают и отцветают в строго установленный срок, а грибы приходят тогда, когда захотят.

Что удивительно, первые разведчики-подберезовики выскакивают намного раньше установленного для них срока – колошения ржи. Они могут и в начале июня показать свою любопытную шляпку из травы, а однажды крепенький подберезовик я нашла в середине мая! Это было в Комарово у Щучьего озера – вблизи дачи Анны Ахматовой под Петербургом. Он стоял в полуметре от красавца сморчка и был без единой червоточинки! Но, оказывается, по воспоминаниям близких людей поэтессы – это обыкновенное явление в этих местах. Она частенько собирала грибы – и подосиновики, и даже белые, не говоря о подберезовиках, уже начиная с мая. И обожала грибные draniki и грибную жаренку (об этом в сегодняшнем мастер-классе). Вероятно, творческая поэтическая атмосфера и на грибы действует...

Господа ученые-фунготерапевты тоже порадовали – они внедрили в производство уникальные свечи из древесного целебнейшего гриба чаги! Заслуживает отдельного рассказа эта уникальная разработка, которая велась параллельно сразу в нескольких славянских странах в пятидесятые годы, получила клиническое подтверждение эффективности при многих формах онкологии и нигде не была завершена! То есть, так и не получила своего воплощения в реальном продукте! Почему так произошло читайте в статье о чаге и ее клинических испытаниях в ведущих клиниках мира в ближайших выпусках газеты.

О подписке. Не забывайте, что на дворе – июль. А в киосках газету больше вы не увидите – мы приостанавливаем договор, потому что это слишком напоминает цыганский бизнес – платить за продажу газеты фирме, которая в этой продаже не заинтересована, думаю смысла не имеет. Будем искать более надежных партнеров. И менее корыстных.

Так что, единственный вариант для читателей – это подписка. И мы гарантируем, что газета не только будет выходить регулярно, но станет еще объемнее и интереснее.

Еще раз напоминаем, что подписка оформляется в любом почтовом отделении (ПО) с любого месяца на текущее полугодие. На целый год ПО обычно не оформляют. Если вы по каким-то причинам не успели подписаться на отдельные выпуски – звоните нам, решим этот вопрос.

Гл. редактор Т. Факина

ГРИБНАЯ МАСКА ДЛЯ ВОЛОС



В прошлом году стали у меня очень сильно сыпаться волосы. Моя пышная грива на глазах редела, я даже в панику впала – думала, облысею. И витамины пила, и какие-то сыворотки в кожу головы втирала – ничего не помогало. Расчесываться и мыть голову стала бояться. И тут попала мне ваша газета с рецептом от выпадения волос – 5 желтков яиц смешать со столовой ложкой густой сметаны и добавить столовую ложку грибного сока (через соковыжималку пропустить любые лесные грибы или обычные магазинные шампиньоны). Дело было в самый грибной сезон, живу я в пригороде – в Мельничном Ручье. Поэтому с грибами проблем не было. Или по дороге у старушек подосиновиков, подберезовиков куплю, или сама наберу дождевиков, луговых опят. Сок чистый не получался – скорее, жидкое пюре. Но и то годилось отлично. С этой маской надо посидеть было с полчаса. Потом смыть водой, шампунем, как обычно. И ведь подействовало – и волосы стали меньше падать, и новые полезли. В общем, проблема быстрого облысения отпала. Но нам же хочется всего и сразу.

Вот и купилась я на уверения трихолога (специалиста по лечению волос) из супер-элитной клиники, что все эти народные методы – ерунда, а вот новое достижение испанской науки вмиг окажет действие. И купила это чудо химической промышленности за 20 тысяч рублей. И в первый же раз получила такую мощную аллергию, что все опять посыпалось дождем. К счастью, и это смогла остановить моими прежними «грибными масками».

Так что, для меня это урок. А для других предупреждение – не химия лечит, а ПРИРОДА.

Ирина Котляр, г. С-Петербург

ОБОЙДУСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ...

Мне 82 года. На виске – базалиома, уже мокнущая. Пошла к онкологу, он на меня накричал – это рак кожи, только операция! А какая операция, если у меня давление и плохая сворачиваемость крови? Да и лет мне уже столько, что любое потрясение может оказаться последним. Но он – ни в какую.



Тогда я стала лечиться сама. Настойками и кремами из веселки и мухомора. Прошло уже два месяца, базалиома еще осталась, но меньше уже в два раза. Подсохла, закрылась корочкой и не болит. Так что, может, я и подвела онколога и рассердила, но уж теперь как-нибудь сама – без операции...

Татьянина О.Д., г. Москва

МЕЙТАКЕ ПРИ КЛИМАКСЕ



Убедилась на себе в действии мейтаке – действительно помогает при климаксе. И приливы стали реже, и потом обливаюсь уже не так катастрофически. Сначала думала, что просто все само нормализуется, климакс уже не так свирепствует. А вот забыла с собой взять в командировку мейтаке – и так меня приливы прихватили, что пришлось сына просить выслать мне экспресс-почтой мою заветную баночку...

Демчук Л.З., г. Москва

КТО СЪЕЛ МОЙ ГРИБ?

Продолжение. Начало в вып. № 05(49) и 06(50)2009



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 6а, б



рис. 7



рис. 8

Сегодня мы продолжим разговор о тех «пожирателях» грибов, которые заставляют расстраиваться любителей тихой охоты. Если после слизня гриб, изрядно обгрызанный, можно взять в корзину (за неимением лучшего), то после личинок грибного комарика или жуков-щелкунов вряд ли это возможно. Приходится оставлять свою добычу им... Так кто же съел мой гриб на этот раз? Вы уже знаете многих «врагов в лицо». Но позвольте представить вашему вниманию красавцев жуков-щелкунов, моль грибную, жука-навозника, грибоеда и плеснееда...

Итак, встречали ли вы в грибах крупных, желтых, жестких на ощупь червячков (рис.1). Да, да, именно таких, какие портят и картошечку у садоводов-огородников! Это те самые личинки жуков-щелкунов (*Elateridae*), широко известные под названием «проволочник». Иногда, в отличие от личинок грибных комаров, их можно увидеть и в лисичках (пожалуй, единственный червяк, который отваживается отведать этого гриба благодаря прочному хитиновому покрову). В лесах наиболее распространены **полосатый щелкун** (*Agriotes lineatus*, рис.2), **серый щелкун** (*Lacopis murinus*, рис.3), **лесной желто-бурый щелкун** (*Athous subfuscus*, рис.4) и **краснокрылый щелкун** (*Elater sanguineus*, рис.5).

Нередко в толстой ножке белого гриба или подберезовика можно увидеть **жука-навозника лесного** (*Geotrupes stercorosus*, рис.6). Он лакомится мякотью, превращая ее в труху. Личинки **навозника подвижнорогового** (*Odonteus armiger*, рис.6а,б), летающего в сумерках по опушкам лиственных лесов, развиваются в почве, питаясь подземными грибами.

Жуки семейства плеснеедов (*Endomychidae*) развиваются на трутовиках, дождевиках или плесневых грибах. Представитель одноименного рода **плеснеед багряный** (*Endomychus coccineus*, рис.7, 8) откладывает личинки, питающиеся древесными грибами, растущими на лиственных породах.

О грибоедах и моли читайте в следующем выпуске.

Материал Латкина С.Н.



WWW.FUNGOCENTER.COM

БАГАРИК

Бразильский

- **Онкология** (эффективен в комплексной терапии при поздних стадиях);
 - **Геронтология** (тормозит старение организма)
- Эффективен при:**
- микозах и ногтевых грибах;
 - проблемах ЖКТ, печени;
 - заболеваниях почек, мочеполовой системы;
 - заболеваниях лимфы и крови;
 - эпилепсии и энцефалопатии;
 - аутоиммунных заболеваниях (РС, СКВ, склеродермия, полиартрит).

(812) 717-17-11, 703-06-44, 740-37-61, 575-57-97
(495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76

Официальный представитель
Центра Фунготерапии И.Филипповой в ЭСТОНИИ

В г. Нарве работает официальный представитель «Центра Фунготерапии И.Филипповой»

РЫМАР Григорий Сергеевич.

Вы можете:

- ✓ получить информацию по применению нашей продукции;
- ✓ купить грибную продукцию и литературу по фунготерапии (или заказать пересылку по почте в другие страны, не имеющие наших официальных представителей);
- ✓ заключить договор на оптовую или розничную продажу продукции в Эстонии и странах Прибалтики.

(372) 55-916-627, (37235) 482-49
г. Нарва, Эстония e-mail: rymar_narva@mail.ru



на правах рекламы

Филиалы «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ
Ирины Филипповой» в Украине:

В Украине работают официальные представительства «ЦЕНТРА ФУНГОТЕРАПИИ И.Филипповой», в которых вы можете:

- получить полную информацию по применению продукции на основе целебных грибов;
- купить или заказать наложенным платежом продукцию и литературу по фунготерапии.

г. Киев – (044) 279-23-06
(044) 331-60-06, (044) 331-88-66
ул. Городецкого дом 12 /3

г. Донецк – (066) 754-34-51
Открыт новый офис:
ул. Артема 27, «Грибная аптека»
+38 (062)345-90-30

печатается на правах рекламы

ЯПОНСКИЙ БРИЛЛИАНТ РОССИЙСКИХ ЛЕСОВ

«...На таможенном посту «Полтавка» Уссурийской таможни у китайского гражданина задержано более 12 килограммов свежего гриба, – сообщили в пресс-службе Уссурийской таможни. В России его название «рядовка обутая». Это редкий гриб, который китаец пытался вывезти из России, спрятав его в багажное отделение автобуса, предварительно упаковав в пенопластовый ящик и обложив льдом». И это не единичный случай. Я имею в виду не задержание, а контрабанду этих грибов, которые китайцы беззастенчиво и нагло вывозят в Китай.

В Дунине открыли целый рынок по продаже этого вида грибов, которые нелегально собирают на наших территориях. В Шанхае грибы пакетируют и вывозят в Японию или на Запад по цене, намного превосходящую первоначальную, то есть цену, по какой контрабандисты сдают эти грибы, которые по-японски называют «матсутаке», а по-китайски «сунжун».

Самое интересное, что эти грибы китайцы вывозили всегда (даже в советские времена!) и все по одной простой причине: рядовку обутую считали обыкновенной поганкой, не стоящей внимания. И если задерживали китайцев-несунов с Жень-шенем, струей кабарги или медвежьими лапами, и это считалось контрабандой, то китайца с любым количеством заветного «сунжуна» пропускали спокойно.

А все потому, что только в 1989 году микологи дали добро(!) к заготовке рядовки обутой, то есть признали ее хорошим съедобным грибом! Именно

тогда, когда ее популярности стремительно уменьшались из-за браконьерской охоты на нее! Документ, конечно, замечательный:

«Результаты исследований показали, что *Tricholoma caligatum* по биологической ценности белков, количеству сахаров, сахароспиртов, липидов и зольных элементов является более ценным видом грибов, чем *L. Decastes* (лиофиллум скученный, или рядовка скученная) и уступает последнему только по содержанию небелковых азотистых веществ и витаминов. Оба вида можно рекомендовать для включения в ассортиментный перечень грибов, разрешенных для заготовки и переработки. СССР, Институт леса и древесины. СО АН СССР, Красноярск. Библ. 26».

Наконец, в 2002 году рядовку обутую занесли в Красную Книгу Приморья и только благодаря этому стали задерживать контрабандистов с этими грибами. Хотя, по правде, задерживают одного из ста китайцев. Иначе бы рынки в Китае были закрыты...

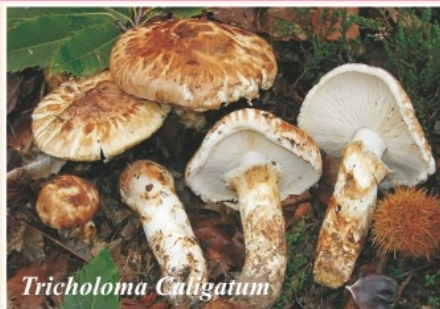


Tricholoma Caligatum

ДЛЯ СПРАВОК.

Tricholoma caligatum (рядовка обутая)

Шляпка до 15 см в диаметре, полушаровидная до вытукло распростертой, с подвернутым, затем прямым краем. Поверхность сухая, шерстисто-волокнистая, крупночешуйчатая, чешуйки у края косицеобразные. В сырую погоду и после дождя – кремовая. Край шляпки инкарнатно-кремовый, или почти белый, коротко войлочный, иногда с остатками войлочного покрывала. Пластинки частые, с пластиночками, вначале белые, потом желтоватые, с буряющими краями и бурыми пятнами, свободные.



Tricholoma Caligatum

Ножка цилиндрическая, обычно длинная, на 1/3 углубленная в почву, войлочно-волокнистая до чешуйчатой, как и шляпка. Кольцо на ножке хорошо выражено, пушисто-войлочно-волокнистое, вначале торчащее. Затем прилегающее к ножке, белое, позже грязно-желтоватое, почти пленчатое. Ножка сверху над кольцом гладкая, потом тонкочешуйчатая, белая или слегка телесно-инкарнатная. Мякоть всегда белая, плотная, твердая, упругая, в шляпке несколько хрупкая. Вкус пресный, мучной, запах сильный редечно-фруктовый



НА ЧТО ПОХОЖ ЯПОНСКИЙ ДЕЛИКАТЕС?

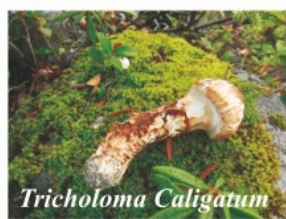
На опенок. Только с более широкой шляпкой, и более коренастой ножкой.

То, что матсутаке внешне напоминает опенок, объясняет и то, что многие авторы-дилетанты называют его «древесным грибом». Это не так – рядовки не растут на пнях, они растут на супесчаных почвах в симбиозе с соснами. Поэтому рядовку обутую можно встретить не только на Дальнем Востоке и в Сибири, но и в Псковской, Калининградской, Ленинградской областях. То есть там, где есть легкие песчаные почвы и сосны.

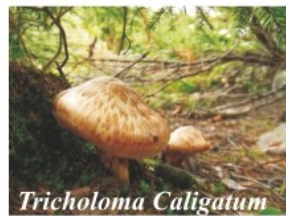
Матсутаке, как и наш привычный белый гриб, бывает разным в зависимости от местности, где растет. Например, белый гриб имеет более светлую шляпку там, где больше рядом берез, в елово-сосновых борах Карелии он совершенно другой – крупный, крепкий, шляпка красновато-коричневая, темно-буря. Так же и матсутаке. Самый ценный гриб растет в Приморье – он крупный, твердый и наиболее ароматный. Ценятся японские и канадские матсутаке. Корейский и китайский стоят в несколько раз меньше, так как у них недостаточно богатый вкус и мало-выраженный грибной запах. Кроме

того, цена матсутаке зависит и от возраста гриба. Ценятся молодые нераспустившиеся грибы – с плотно облегающей шляпкой. Гурманы и ценители выделяют 11 категорий матсутаке. К первой элитной относятся именно приморские российские грибы, еще не достигшие зрелого возраста.

То, что японцы невероятно ценят эти грибы и в кулинарии, и в медицине, раньше всех поняли и воспользовались этим американцы. Они стали промышленно заготавливать эти дикорастущие грибы для экспорта в Японию. Лет двадцать назад сбор матсутаке в лесах северо-запада США можно было сравнить с «золотой лихорадкой». За кило собранных грибов приемщики платили до 200 долларов. Тысячи людей отправлялись в леса на сезонные заработки.



Tricholoma Caligatum



Tricholoma Caligatum

Такая же картина вскоре стала наблюдаться и в Канаде.

Правда, американцы очень быстро оценили кулинарные достоинства нежного гриба, источающего аромат сосновой хвои и спелой груши, и сами основательно «подсели» на матсутаке. Так что сегодня не весь урожай отправляется в Японию, кое-что американцы оставляют и себе.

Существует много рецептов приготовления матсутаке, от прозрачного супа до обжаренных на углях шляпок, которые макают в цитрусовый соус.

Жареный на гриле матсутаке — весьма дорогое удовольствие. Чаще этот гриб используется в качестве дополнения к гарниру. В ресторанах традиционной японской кухни популярно, например, блюдо из риса с нарезанными кубиками курятиной и грибами матсутаке.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА МАТСУТАКЕ

В восточной медицине матсутаке считается самым сильным противораковым средством при заболеваниях крови. Китайские целители утверждают, что наибольшей целебной силой матсутаке обладают в первые 48 часов после сбора, именно тогда он может оказать лечебное действие при лейкозах. За это время его нужно или съесть сырым, нарезанным тонкими пластинками, или высушить при температуре не выше 50 градусов. Грибы, собранные для этих целей – самые дорогостоящие, их цена может достигать до нескольких тысяч долларов за килограмм.

Зрелые грибы – с открытыми шляпками – уже такой ценности не имеют, и их используют в медицине, как профилактическое противораковое средство и средство, выводящее канцерогены и радионуклиды из организма. Неоднократно отмечено, что порошок из матсутаке способен уничтожать вирусы (японцы при эпидемии гриппа активно принимают капсулы с целебными грибами матсутаке и шиитаке).

Препаратов с целебным порошком самих грибов матсутаке нет, потому что в таких количествах матсутаке просто не собирают. В Китае выпустили биодобавку из мицелия матсутаке. Японцы эти капсулы не импортируют, так как уже неоднократно в печати заявляли, что это обыкновенная китайская подделка. Дело в том, что вырастить в искусственных условиях матсутаке (рядовку обую) еще никому в мире не удалось. И даже выращивание мицелия – занятие крайне трудоемкое, так как мицелий в лабораторных условиях расти не желает.

В Японии заявлено официально, что тот, кто сможет вырастить матсутаке искусственно – будет выдвинут на Нобелевскую премию.

Сейчас работы ведутся в Швеции, Норвегии и в «Грибном Заказнике» Центра Фунготерапии на Псковщине. Увидим, кто окажется удачливее в выращивании этого «японского бриллианта».



отделы от магазинов

«Грибная АПТЕКА»

Скоро открытие новой «Грибной Аптеки»

(812) 973-57-50

ул. Ленсовета, д.88, ст.м. Звездная

пр. Дачный, д. 2, кор.2, ст.м. Пр. Ветеранов

(812) 973-57-40

в гомеопатич. центре «ИГНАЦИЯ»

пр. Стачек, 14, ст.м. Нарвская

(812) 715-34-65

в аптеке Аптека® ДОКТОР

пр. Энгельса, 132/1, ст.м. Пр. Просвещения

(812) 715-47-26

в гомеопатич. центре «АРНИКА»

пн-сб 10.00-20.00

вск 11.00-18.00

- консультации по применению продукции на основе целебных грибов, в т.ч. в ветеринарии;
- литература по популярной фунготерапии.

печатается на правах рекламы

гриб ЛИСИЧКА
и а с т о с у с с а с у



www.fungocenter.com

помогает

- сохранить кожу здоровой,
- предотвратить заражение гельминтами



МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(тетеревиный куст, можжевель, можжуха)

Juniperus communis

Можжевельник обыкновенный, или верес, как его нередко называли в старину, относят к реликтовым целебным растениям, известным еще с библейских времен. Принадлежит к древнейшему семейству кипарисных. Время его появления на Земле – более 50 млн лет назад. И эти миллионы лет только подтвердили его целебность.

Об этом нам, как всегда, рассказывает фитотерапевт Васильева Л.А.

«У можжевельника силы и жгучей и острой довольно. Вложенный в жаркие угли, он запахом прочь изгоняет гадов ползучих... Он и желудку полезен. Так область груди исцеляя, он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся кашель. Он против ядов различных дать в состоянии помощь, так и от судорог он, а еще от разрывов поможет. Матки порок и болезнь, что бесплодие дает, он уносит... Сок древесины его опьянение уничтожает».

(Одо из Мена).

Характерная особенность можжевельника – медленный рост и долголетие. Средний возраст – 200-300 лет.

С древних времен у многих народов мира он был символом вечной жизни и преодоления смерти.

Индейцы Северной Америки использовали можжевельник для лечения ран и заболеваний кожи, костей и суставов.

Безнадежных больных помещали в заросли можжевельника, где воздух был напоен целебными эфирными маслами и им становилось лучше. Можжевельники жгли во время эпидемий оспы, чумы и другие инфекции, дезинфицируя воздух.

Обереги из растения помогали в преодолении тяжелых недугов.

Ветвями можжевельника устилали последний путь умершего. **Древесина дерева практически не гниет**, со временем приобретает особую прочность. Поэтому знатных особ хоронили в саркофагах из можжевельника. На Руси давно было замечено, что **молоко в крынке из этого дерева не киснет даже в жаркие дни, а в можжевеловых бочках не портятся засоленные на зиму овощи**.

Можжевельник испокон века считался защитой от злых духов. Ветви можжевельника освещались в церкви, закладывались за иконы, вешались под потолками. Чтобы уберечь домашний скот от болезней, на пастбище его выгоняли можжевеловой веткой.

В Древней Греции и Риме можжевельник был известен как средство от укусов змей. В мифе об Аргонавах рассказывается, как Медея и Ясон с помощью можжевельника усыпили чудовищного змея, охранявшего золотое руно.

Можжевельник обыкновенный – вечнозеленый хвойный кустарник (фото 1) высотой до 12 м и выше. Растет в подлесках хвойных и смешанных лесов, образуя заросли на опушках, по берегам рек. Распространен в Северной и Сред-



Фото 1
Juniperus communis



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Рис. 1

ней Европейских частях России, в Сибири, на Кавказе.

Можжевельник – великолепный санитар леса. Посаженный на площади 1 га, выделяет около 30 кг летучих фитонцидов.

Растение двудомное, одни особи несут только мужские колоски (фото 4, рис. 1б) с пыльником, другие – шишки (фото 5, рис. 1а), в которых развиваются семена. И мужские, и женские генеративные органы расположены в пазухах листьев. **Мужские колоски** желтые (фото 4, рис. 1в), почти сидячие, округло-продолговатой формы до 2-4 мм, состоят из 2-3 –х мутовок прицветников и 3-4-х мутовок пыльников. **Женский колосок** зеленоватый на короткой ножке (фото 2, рис. 1г), в пазухах чешуек верхних мутовок имеются семяночки (рис. 1д) из которых после оплодотворения образуются семена.

Остальные чешуйки срастаются между собой и образуют шишкоягодую (фото 5). Шишкоягодую развивается медленно, половозрелость наступает на 2 год только к осени. Поэтому на одном растении можно увидеть как спелые двухлетние ягоды, так и ягоды 1 года жизни (на фото 5 справа). Зрелые шишкоягоды (фото 3) на вкус сладкие, с ароматным хвойным запахом.

В качестве лекарственного сырья используют зрелую шишкоягодую. Ее заготавливают осенью в сентябре-октябре. Под деревья расстилают материю, стряхивая на нее ягоды, сушат с хорошей вентиляцией.

Плоды можжевельника – старинное лечебное средство, применяемое издавна в народной медицине в виде настоев, отваров, экстрактов, компрессов. Еще Авиценна рекомендовал можжевельник обыкновенный как эффективное мочегонное средство. Плоды можжевельника широко использовались в древней медицине при водянке, малярии, чесотке, ревматизме. Бадмаев, автор известного учебника о тибетской медицине, говорит о можжевельнике следующее: «Можжевельник лечит жар почек...» Плоды можжевельника входили в состав микстуры по прописи Здренко М.И. при лечении папилломатоза мочевого пузыря, аноцидного гастрита и язвенной болезни желудка. Современная научная медицина широко использует препараты можжевельника при отеках, связанных с почечной и сердечной недостаточностью, в качестве дезинфицирующего средства при циститах, пиелитах, мочекаменной болезни.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Ягоды можжевельника содержат до



РЕЦЕПТЫ
применения

МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

2% эфирных масел (которые являются основным лечебным компонентом растения активно накапливающимся в печени, легких, почках), органические кислоты – яблочную, уксусную, муравьиною; флавоноиды, воск, спирты, смолы и сахара.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Эфирные масла, содержащиеся в растении, способствуют увеличению фильтрации в почечных клубочках, тормозят обратную реабсорбцию Na и Cl в извитых канальцах почек.

Препараты можжевельника улучшают пищеварение, стимулируют аппетит, активизируя секрецию желчи и желудочного сока, усиливают моторику ЖКТ. Поэтому их широко используют при гастроэнтероколитах, дискинезиях кишечника и желчевыделительной системы, при гепатопатиях, связанных с застоем желчи, с склонностью к камнеобразованию.

Плоды можжевельника назначаются при хронических заболеваниях дыхательных путей (трахеиты, ларингиты, бронхиты), для разжижения мокроты и улучшения ее отхождения, усиливают секрецию бронхиальных желез.

Препараты можжевельника широко используются при церебро-воскулярной недостаточности как средство, обладающее тонизирующим эффектом, улучшающее гидрофильность тканей мозга.

Эфирное масло можжевельника используют для растирок при ревматизме, параличах, подагре, невралгиях, при кожных заболеваниях (псориаз, нейродермия, экзема).

Экспериментально установлено, что эфирно-масляные повязки из можжевельника дают положительный результат при лечении кожного рака (М.Е. Тимошечник, М.1954 г.)

Масло можжевельника можно использовать при лечении пролежней, трофических язв, возникающих на фоне лучевой и химиотерапии, препятствует образованию рубцов при заживлении ран и ожогов, способствует лечению герпетических высыпаний. Настой можжевельника можно использовать в качестве спринцеваний, полосканий полости и ингаляций.

Лечебными свойствами обладают и поделки из древесины можжевельника, обладающей мощной энергетической силой. Считалось, что если расчесать волосы расческой из можжевельника – будут хорошо расти волосы, повысится тонус кожи, пройдет головная боль. Полезно носить амулеты, бусы, браслеты изготовленные из древесины можжевельника. Это заметно улучшает самочувствие, обладает тонизирующим эффектом. Кроме того, можжевельник является отличным декоративным растением для нашего сада. Это вечнозеленое дерево каждый день будет радовать вас своей красотой и приносить вам пользу, очищая воздух от пыли, газов, микробов.

Препараты можжевельника противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек (нефриты, нефрозонофриты).

Их не следует назначать на длительный срок.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Настой – 1 ст.л. ягод заваривается 200 мл кипятка, настаивается 30 минут, принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день как мочегонное и уро-септическое средство.

Отвар – 1 ст.л. измельченных ягод залить 250 мл кипятка нагреть на водяной бане, охладить 45 минут, процедить, довести до первоначального объема. Пить по 1-2 ст. л. 4-6 раз в день при отеках раз-

личного происхождения, заболеваниях бронхолегочной системы и ЖКТ.

Настойка – 20 г ягод можжевельника залить 100 мл 40% спирта, настоять 2 недели, процедить, использовать в виде растираний при ревматизме, суставных болях, параличах конечностей.

Чай из можжевельных ягод – 1 ч.л. с верхом раздавленных ягод залить 250 мл кипятка, настоять 10 минут, пить при кашле с плохо отходящей мокротой, как мочегонное и желчегонное средство.

В народной медицине ягоды можжевельника издавна используют как средство, возбуждающее аппетит, добавляя их в квашеную капусту.

Тонизирующим и кровоочистительным свойством обладает вино из ягод и веточек – толченые ягоды 30 г и 15 г веточек можжевельника залить 1 л белого вина, настоять 4 дня, добавить 30 г сахара – пить по 3 ст.л. 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

В народе широко известен рецепт доктора Кнейпа – курс лечения можжевельником используют и сейчас. Сначала 3 раза в день разжевывается и проглатывается по 1 ягоде, затем дозу увеличивают, доведя до 20 штук ягод в день, затем снова уменьшают до первоначальной. Это средство эффективно при весеннем авитаминозе, как кровоочистительное средство при выздоровлении после длительной и тяжелой болезни.

В гинекологии в комплексе с другими растениями широко используется при гипоменструальном синдроме, гормональном бесплодии, нарушениях менструального цикла и климаксе.

С древнейших времен можжевельник используется не только в лечебных целях, но и в кулинарии, кондитерском, ликероводочном производстве, в парфюмерии. Плоды можжевельника придают особые вкусовые качества жареному мясу, домашней птице и рыбе, используются для приготовления маринадов и соусов. Мясо, вымоченное в отваре плодов можжевельника, приобретает особый лесной колорит. Как говорят, курица «превращается» в куропатку.

Из плодов можжевельника готовят сиропы, желе, мармелад, кисели, квасы, пиво (Корсун В.Ф., 1995 г.).

Можжевельник издавна используется в косметике разных стран мира.

Для укрепления волос – 4 ст.л. ягод измельчить в кофемолке, залить 200 мл воды, вскипятить, настоять, процедить, смешать с 1 ст.л. глицерина и 100 мл 70% спирта. Протирать кожу 1-2 раза в день при угревой сыпи, перхоти, выпадении волос, герпетической сыпи.

Можжевельная маска – 1 ст.л. сухих ягод залить 1 ст. кипятка, настоять 30 минут, прокипятить на слабом огне 5 минут, смешать с 1 ст.л. толокна или крахмала. Нанести на кожу лица на 20 минут. Ополоснуть теплой водой. Маска оказывает тонизирующее, противомикробное и поливитаминное действие. (А.М.Носов, 2005 г.)

Мелко измельченные иголки можжевельника или его древесину применяют для санации воздуха – в помещении – 20 г смеси заливают 200 мл кипятка, кипятить 10-15 минут, использовать как ароматизатор воздуха в помещении.

Желаю всем крепкого здоровья,
фитотерапевт Васильева Л.А.

Уважаемые читатели! Публикуемая в газете информация не является прямым руководством к действию и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. Не занимайтесь самолечением. При любых симптомах заболевания в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачами. Редакция не несет ответственности за применение приготовленных самостоятельно трав и грибов по публикуемым рецептам.



Здравствуйтесь, дорогие ребята! Как отдыхаете? Июль – макушка лета. Уже в лесу созревают ягоды, да и грибы для любителей “тихой охоты” (так в народе называют сбор грибов) уже находятся всевозможные. Всего-то надо знать, когда пора тому или иному грибу показаться. Когда идти и за какими грибами в лес.

Мы уже с вами узнали про колосовики, которые появляются в период колошения ржи и созревания первой земляники. А кто же дальше? А дальше – больше. Вот уже и летний опенок не по одиночке, на разведку, а гурьбой высыпает на пеньки – на солнышке погреться. Рыжие лисички манят своим абрикосовым ароматом. Сыроежек, маслят, моховиков, а уж подберезовиков и подосиновиков, если дожди идут теплые да туманы молоком разливаются, можно вволю набрать. К концу месяца при благоприятной погоде поспевают рыжики, грузди, волнушки и другие. От жары грибы прячутся в тень, на северную сторону, к лесным ручьям. Когда стоит прохладная погода, то грибы отодвигаются подальше от стволов деревьев, выбирая южную сторону, где почва теплее. А если все время стоит жара и сушь – придется подождать конца лета с его дождями и прохладными уже ночами. Грибы тоже свой характер имеют. Не нравится погода – не грибная – ни за что носа не высунут. Ищи, не ищи, ничего не наберешь. Так и уйдешь, вдоволь нагулявшись по лесу, но с пустой корзиной.

А как ваша “тихая охота”, ребята? Пишите мне обо всех своих приключениях и присылайте фотографии, я очень люблю читать ваши письма. Дед Мухомор.



Загадки о грибах

Плотный,
крепкий, статный,
В шляпе бурой и нарядной.
Это гордость всех лесов,
Настоящий царь грибов!

gndg nчггд

Учимся писать

Впишите в клеточки название гриба, который далеко не все грибники знают и любят.

Но если из него приготовить “грибные бифштексы”, то просто пальчики оближешь! Ну, а его форма и размеры говорят сами за себя: название на языке так и вер-

тится... Об этом замечательном грибе мы уже рассказывали в одном из предыдущих выпусков газеты.



Сказка
о грибах

ОПЕНОК ЛЕТНИЙ

На пеньке сидят оята,
Развеселые ребята,
Ах, какие дружные,
Здесь не меньше дюжины!

– Сколько хожу, сколько ищу, да так ничего и не нашел, – вздохнул Зайка.

– Это что же ты ищешь? – спросила сидевшая на кусте Сорока.

– Грибы.

– Грибы? И ни одного не нашел? – удивилась она.

– Нет, ни одного, – снова вздохнул малыш.

– Значит, плохо искал!

– Да я все обошел, – Зайка поставил корзину на землю.

– А на вырубках, где пней много, был? – белобокая лукаво посмотрела на Зайчишку.

– Нет.

– А говоришь, везде был. Вот и сходи туда. Опят там видимо-невидимо. С одного пня целую корзину соберешь.

– Спасибо вам, тетушка Сорока! – поблагодарил серый птицу и заторопился к вырубленному лесу...

Пришел туда Зайка и глазам своим не верит. На пнях целые семейки летних опят растут.

Шляпка у летнего опенка желто-золотистая, величиной с пятикопеечную монетку. В центре шляпки широкий выступающий бугорок. **Ножка** у гриба тонкая, круглая, книзу немного сужена.

– Правильно сказала Сорока! – Зайка огляделся. – Тут не то что одну, десять корзин набрать можно. Наберу немного и сбегаю к Бельчонку, приглашу его с собой за грибами еще раз. Помогу своему другу опятами запастись. Ему-то они зимой ох как пригодятся!



Г



З

«ФУНГ ШАРИК»



Бесплатные консультации по ветеринарии

можно получить:

✓ По горячей телефонной линии:

тел./ф. (812) 740-37-61
(пн, ср 10.00–17.00)

✓ по почте: 197022, г. Санкт-Петербург,
а/я 720, «Центр фунготерапии И.Филипповой»

✓ по эл. почте: sharik@fungo.ru

На любые вопросы о здоровье ваших питомцев ответит – кандидат ветеринарных наук, фунготерапевт Юшкевич Татьяна Владимировна.

Ребята, если вы внимательно слушали или читали сказку, то обязательно сможете ответить на мои вопросы.

1. Где любит расти летний опенок?

2. Какая у него шляпка и ножка?

3. Как растут опята?

4. Говорят, что летний опенок съедобный гриб, правда ли это? Ну что? Справились? Молодцы!



Правильный ответ: в задании “Учимся писать” прошлого выпуска (№ 06(50) 2009) вы должны были вписать в клеточки: «БЕЛЫЙ ГРУЗДЬ».

ДРАНИКИ “СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА”

Анны Ахматовой
от знаменитой русской поэтессы,
литературоведа и переводчицы

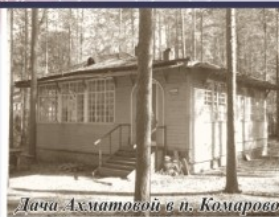


Анна Ахматова

Анна Андреевна Ахматова в быту была абсолютно беспомощна, как почти все гении. И своими кулинарными предпочтениями она полностью была обязана близкой подруге Нине Антоновне Ольшевской, матери артиста Алексея Багалова. А Нина Антоновна очень любила грибы. Впрочем, страсть собирать грибы была и у Ахматовой. Но вот приготовить их могла только Нина Антоновна. И готовила исключительно. Шедевром ее творчества были грибные драники, о которых с ностальгией до сих пор вспоминают многие гости Ахматовой. Вот воспоминания знакомой Ардовых Натальи Ильиной: «Сестре моей очень хотелось увидеть Ахматову. Мы с сестрой вышли на станции Комарово и зашли в булочную, купили пирожков, так как не рассчитывали на то, что у Ахматовой нас накормят. Я – потому, что представления не имела, что в данное время делается на комаровской даче, кто ходит за Анной Андреевной, как налажен там быт. Сестра же, всю жизнь живущая за рубежом, знала, что люди едят в определенное время, и если человек не позавтракал в час дня, то в три ему есть не дадут, хоть он умри».

Но получилось все очень счастливо – на столе веранды Нина Антоновна чистила недавно собранные ею грибы. С веранды раздавались голоса, а из кухни – шипение жарившихся знаменитых грибных драников. И вот их прямо на сковородке в сметане поставили на стол. Вышла Ахматова, и веселая, беспорядочная трапеза получила официальное название “обеда”. После грибных драников ели грибной же суп. Тарелок не хватало, их тут же бегали мыть.

Раневская, гостившая в ту пору в Комарово, была в ударе, много и смешно рассказывала, стоял хохот. Ахматова смеялась до слез, сестра моя, изумленно на нее поглядывая, шептала мне: “Нет, это может быть только у русских!” Под словом “это” разумеется, видимо, то, что мы много часов не вылезали из-за стола, сами мыли тарелки и всех вновь пришедших независимо от времени их появления тут же кормили...»



Дача Ахматовой в п. Комарово



Понадобится:

для драников

картофель - 8 шт, мука - 1-2 ст. ложки, соль, перец

для грибной начинки

грибы (лучше свежие лесные) - 200 г, лук репчатый - 1 шт, зелень, соль, перец

для грибного соуса

грибной отвар - 1,5 - 2 стакана, мука - 2 ст. ложки, растительное масло - 2 ст. ложки, соль, перец, зелень

Приготовление

Картофель натереть на мелкой терке.

К тертому картофелю добавить муку, соль, перец и хорошо перемешать массу.

На разогретую с растительным маслом сковороду ложкой выкладывать массу, на картофельную лепешку – положить грибную начинку и сверху прикрыть картофельной массой, чтобы начинка оказалась внутри.

Жарить драники с двух сторон до готовности.

При подаче можно полить грибным соусом или свежей деревенской сметаной.

Грибная начинка

Грибы отварить до готовности. Отвар слить, но не выливать. Лук мелко порезать и обжарить на сковороде с растительным маслом до мягкости.

Добавить к луку отваренные грибы, посолить, поперчить и жарить вместе – 5 минут, после выключения добавить мелко порезанную зелень.

Белые грибы, лисички, моховички и др. не требуют предварительного отваривания, их можно сразу обжарить для начинки – это будет еще вкуснее, особенно, если у вас есть свежая сметанка. Ну, а если нет, готовим соус:

Грибной соус

На сковороду налить 2 ст. ложки растительного масла и добавить 2 ст. ложки муки.

Все хорошо размешать и довести до кипения. Как только мука с маслом начнут закипать, добавить горячий грибной отвар, и при непрерывном помешивании довести соус до кипения (мешать лучше деревянной лопаточкой).

Соус посолить, поперчить, добавить мелко порезанную зелень.

ТАК ЛЕЧАТ БИОДОБАВКИ ИЛИ НЕ ЛЕЧАТ?

Вывески «Грибная аптека», которые можно видеть во многих городах России и за границей, уже не вызывают удивления, но по-прежнему вызывают интерес. Как и сама хозяйка, одна из самых успешных бизнес-леди России – Филиппова Ирина Александровна, генеральный директор «Центра Фунготерапии И.Филипповой», президент Ассоциации производителей БАД и галеновых препаратов Северо-Запада. С ней мы сегодня и поговорим о проблемах в натуральной фармацевтике.

Корр. Прочитала недавно интересную фразу телеведущего Леонтьева «К счастью, мы еще не дошли до абсурда, чтобы продавать нефть за границу, а там покупать бензин...» По-моему, очень узнаваемая ситуация?

И.Ф. В нашей отрасли – натуральной фармацевтике – этот абсурд возведен в ранг государственной политики. Отечественного производителя БАД площад на наковальне всевозможными запретами и не дают выхода в свою же российскую аптечную сеть по причине необоснованной дешевизны продукции. Иностранцам БАДам – зеленый свет. Пример – славная фирма «Сан Райдер» закупает в России (молодцы!) по 50 руб. за 1 кг сушеные корни одуванчика, производят БАД из них и продают же в Россию по 1200 руб.! Народ покупает. Да ладно одуванчики – сорняк. А вы где-нибудь видели российскую БАД из жень-шеня или грибов матсу-таке? И жень-шень, и матсутаке (рядовка обутая) – исконно российское дальневосточное достояние. А чага? А губка листовничная? Все это вывозится, продается за копейки и возвращается к нам уже в готовых продуктах. Мы – как те аборигены, которые меняют самоцветы на стеклянные бусы и бурно радуются удачному обмену. Российский менталитет такой, похоже...

А высокие государственные чиновники, очевидно, это не замечают. Зорким оком они заметили только страшное преступление: БАДы могут составить конкуренцию импортным лекарствам! И россиянин может предпочесть при сердечных болях привычную настойку валерианки, а не импортный «коринфар». А это подорвет экономическое процветание и не только самого концерна...

Поэтому законодательно внедряется утверждение: БАД не является лекарством. То есть, валериана – трава лекарственная, а произведенная из нее БАД – лекарством не является! А мы обязаны писать этот абсурд на своих этикетках. Это то же самое, что писать на этикетках с овощными консервами: «Консервы не

являются продуктами питания». Как вы думаете, биохимики напрасно столько лет работали над анализом лекарственных трав и грибов, изучая найденные лекарственные вещества? Сердечные гликозиды, найденные в валериане и ландышах, натуральные антибиотики болетол, лакториовалин и т.д. в грибах рыжиках и боровиках, противоопухолевое вещество лентинан из грибов шиитакэ – это фикция? А пенициллин, выделяемый зеленой плесенью (грибами микромицетами)?

Кстати сказать, до середины 20 века весь мир лечился натуральными спиртовыми настойками из лекарственных трав и грибов и, слава Богу, человечество не вымерло. А наоборот, было крепким и здоровым, аллергиями не мучилось, рак не уносил треть жизни, а сердечные заболевания не были у каждого второго...

Корр. Современные фармацевтические препараты (не биодобавки, а лекарства) все произведены на основе растительных природных веществ, то есть они эффективнее их, сильнее и безопаснее?

И.Ф. «На основе» – это вовсе не означает, что там действительно находится эта «основа» (само лекарственное натуральное вещество). Антибиотик пенициллин – это синтезированный аналог натурального антибиотика, продуцируемого зеленой плесенью. Среди современных лекарств таких аналогов 80%, то есть химически воспроизведенных натуральных лекарственных веществ, 20% – просто химические вещества, оказывающие воздействие на химические реакции в организме.

Если говорить об их эффективности, то да, несомненно, они действенны. А вот безопасность... Боюсь, что их безопасность уже аукнулась на генетическом уровне. Почему же сегодняшнее поколение такое хилое?

Но опять же – я не являюсь противником химиотерапии. Именно ей мы обязаны жизнью наших близких. Но агрессивность современной фармацевтики и медицины, отрицающей «свои корни» в натуральной медицине, идет вовсе не от медиков и фармацевтов. Тем более российских.

Все банальнее и проще. Идет самая настоящая невидимая оккупация западными фарм. концернами нашего российского рынка – им он нужен просто для сбыта своих лекарств. А для этого надо устранить мелкие преграды – промыть мозги российскому покупателю на пред-



мет осознания западного принципа лечения «лечит лекарство», «лекарство назначает врач», «БАД – это не лекарство».

Корр. Всегда считалось, что мошенники, получающие сверхприбыли – это производители и продавцы БАД, которые получали огромные прибыли, продающие копеечную продукцию за тысячи?

И.Ф. Мошенники всегда умудряются получать сверхприбыли – в любой отрасли. И все равно, чем они торгуют – копеечной БАД из аптечной ромашки, выдавая ее за чудодейственное средство, или рублевой футболкой с китайской барахолки, продавая ее за тысячу евро под брендом Армани...

Агрессивная травля БАД, подогреваемая западными денежными вливаниями, вылившаяся затем в «судьбоносный» Закон о рекламе, согласно которому БАДы не имеют целебных веществ и являются только «набором микроэлементов и витаминов» – это выверенный и умело подготовленный удар на развал самой динамичной из всех отраслей России – натуральной фармацевтики. Выбить из-под производителей БАДов табуретку – рекламу – то есть запретить им говорить о целебных свойствах своего продукта, означает для любой фирмы *экономический ступор*. Мне, как президенту Ассоциации производителей продукции для здорового образа жизни, горько и обидно каждый день слышать о банкротстве таких фирм и о том, что российский покупатель больше не увидит на прилавках препараты из барсучьего и гусяного жира, ценный «Кедрослав» (вытяжку из кедровых скорлупок), препараты из живицы и многое др. Увы!

Корр. Тогда все очень просто, если БАД по закону не являются лекарствами, сделайте их лекарствами! Зарегистрируйте по-другому – как лекарства, а не на такой льготной основе как БАД (без клинических испытаний.)

И.Ф. В этом как раз и загвоздка. В советские времена протокол для регистрации натуральных лекарственных средств был простой и ясный – два-три года сбора информации, доклиники и клиники – и препарат готов к производству. Именно так были выпущены «Бефунгин» из чаги, «Медузин» из чайного гриба и т.д. Сейчас это

невозможно по двум причинам: даже самой экономически стабильной фирме не потянуть финансовые поборы, которые требуют многочисленные посредники. Эти финансовые затраты (а они доходят до полумиллиона долларов) никогда не окупят натуральные препараты уже только по одной простой причине – ни одна фирма не сможет производить миллионами, например, препарат из целебнейшего гриба веселки. Такого запаса веселки в природе просто не хватит...

А вторая причина – сейчас нет специального протокола для регистрации натуральных лекарств. Зачем проверять белый гриб на все возможные токсичности, как например химический «анаприлин»? И проверять его действие 15 лет на тысячах пациентов? Природа ведь уже провела все возможные испытания за последнюю тысячу лет...

Корр. То есть Вы считаете, что перспективы у натуральной фармацевтики нет?

И. Ф. Боюсь, что на данный момент – так. Дело в том, что сама отрасль – производство натуральных лекарств развивалась как бы побочно, ее развитие – удел маломощных фирм малого и среднего бизнеса. Так как это очень затратное производство (представьте, из тонны губки листовенничной получаем только 100 кг экстракта) и ограниченное в ресурсах (миллионами упаковок даже экстракт аптечной ромашки не получится производить), то концерны в этой отрасли не заинтересованы. Им интересно производство дженериков (видов) анальгина – копеечный химический субстрат и миллионы упаковок в уже подготовленные аптечные сети (ни рекламы не нужно, ни медицинских представителей, ни выполнения природных ресурсов, как нам). Поначалу нам было даже дозволено заполнять аптеки своими препаратами, особенно в период перестройки и «лекарственного голода». А когда стало ясно, что наша продукция полностью устраивает пациентов и становится грозным конкурентом, то всей мощью государственного кулака ее и приложили.

Корр. Получается, что государство не заинтересовано в производстве нату-

ральных лекарств из собственных природных ресурсов? Абсурд какой-то!

И. Ф. Государство как раз очень заинтересовано в этом – представьте, сколько денег только таможенной пошлины могло бы оно получить, если бы Россия смогла стать конкурентноспособной с Китаем и Индией, которые весь мир завалили своей продукцией (и БАДами, и лекарствами) из натуральных природных растений и грибов. Представьте, Китай на весь мир торгует продукцией из Жень-шеня. Нашего российского дальневосточного Жень-шеня, потому что в Китае его попросту уже нет. А Япония всему миру предлагает препараты из российской чаги, которую вывозят сотнями тысяч тонн, и из родиолы розовой, которую покупают и контрабандно вывозят опять-таки у нас. Да еще умудряются у нас же ими и торговать.

Но не стоит путать государственные интересы и интересы неких «деятелей от государства», которым выгодно не замечать, как растаскивают наши природные ресурсы за копейки и нас же хаот за «пьянство, лень и нерадивость».

Сколько открытых предложений было к моей фирме – начать взаимовыгодную торговлю грибным сырьем (не готовыми препаратами) с приложением к ним наших технологий. У меня хватает ума и здравого смысла отказываться от таких предложений, поэтому сейчас наша продукция импортируется без всяких оговорок. А сколько фирм все-таки согласилось на такие условия?

Корр. Что же нужно сделать, чтобы отрасль опять начала процветать?

И. Ф. Совсем немного. Потому что для динамичного развития у нас уже есть все – свое природное сырье (и умение его выращивать и восстанавливать в дикой природе), у нас есть опыт и мощности (на вовремя закупленном западном оборудовании мы можем производить любые сложные экстракты, липофильные сушки и т.д.), есть интеллектуальный потенциал (наши технологи далеко позади оставили западных по части получения действительно эффективных «живых» природных веществ), есть НИИ, где можно провести любые клинические и доклинические испытания. У

нас есть даже желание наших аптечных сетей торговать отечественными препаратами.

Но нет **нормальной законодательной базы**.

Куча противоречащих инструкций, гора запретов, и море указаний – **есть**. А нормальной системной базы – **нет**. Мы ведь (производители БАДов) даже относимся к пищевой промышленности...

Что нужно, чтобы развязать нам руки?

1. Внести поправки в «Закон о рекламе». Там не должно быть абсурдных запретов на указание целебных свойств данной продукции. (Мыслимое ли дело – ФАС штрафует фирму за фразу в рекламе БАД из гриба шиитакэ о том, что он имеет противоопухолевые свойства! Эти свойства доказаны тысячами научных монографий по всему миру и, в частности, у нас в России!!!) В Законе должно быть четко определено, что рекламировать можно только те свойства, которые **научно доказаны!** И эта фраза сразу бы поставила недобросовестную рекламу и мошенников за пределы законности, но – увы!

2. Утвердить протокол для регистрации натуральных природных лекарственных средств и дать возможность российским НИИ заниматься реальной наукой и приносить пользу России.

Неужели это так много и так сложно? И неужели на это нужны десятилетия, за которые мы потеряем свои ценнейшие растительные богатства? Жень-шень, родиола розовая, горечник Моррисона, рядовка обутая (матсутакэ), губка листовенничная, чага, веселка обыкновенная – это тысячная доля того, что утекает за границу в виде сырья, того, что наши дети в натуральном виде уже, наверное, не увидят. И ведь только отечественные российские производители могут спасти их, восполняя ресурсы и заботясь о них. Только мы, россияне, должны **сами** производить из них продукцию и **зарабатывать** на этом деньги для своей фирмы и для государства... И делать великое дело – давать возможность нашим людям использовать **натуральные лекарства**.

Беседа вела Е. Паллей

Продукция на основе целебных грибов

Система похудения “ЯМАКИРО”
Система очищения печени “АКУРА”

Курсы рассчитаны на 1-2 месяца.



- ✓ **“Ямакиро”**
- ✓ похудение без диеты от 5 кг в месяц;
- ✓ нормализация женской половой и гормональной сферы;
- ✓ противоопухолевая и антигрибковая профилактика
- ✓ **“Акура”**
- ✓ очищение печени
- ✓ противопаразитарные свойства

г. С-Петербург: (812) 717-17-11, 703-06-44, 575-57-97 г. Москва: (495) 940-20-13, 941-30-10, 510-49-70, 656-61-76
вся продукция сертифицирована

АМЕРИКАНСКИЕ ГРИБЫ И ГРИБНИКИ

В Соединённых Штатах насчитывается более полутора миллионов грибников. По сведениям Американского грибного института (American Mushroom Institute - AMI), больше всего их в штатах Иллинойс, Огайо, Орегон, Монтана, Висконсин, Мичиган, Пенсильвания и Вашингтон.

Итак, о **правилах сбора грибов. Без разрешения собирать грибы в здешних местах строго запрещено...**

Теоретически за незаконный сбор грибов в Америке можно даже попасть за решётку. Все зависит от того, сколько и каких грибов вы «украдёте» из леса.

В каждом штате есть так называемые государственные леса (National Forrest). В Нью-Йорке это Green Mountain and Finger Lakes, в Пенсильвании – Allegheny. Правила сбора грибов в каждом из них разные. Обычно разрешается собирать от 1 до 5 галлонов всех видов съедобных грибов в день (на одного человека). Исключение составляют лишь **матсутаке**. Их служащие парков считают поштучно. В штате Вашингтон, к примеру, за каждый собранный сверх нормы (обычно от 2 до 12 штук) матсутаке вас могут оштрафовать на 60 долларов. В 2004 году 40-летняя Рэйчел Споук была оштрафована в государственном лесу Wenatchee на \$9 тысяч за незаконный сбор этих грибов.

В большинстве государственных парков лицензии (permit) на сбор грибов не требуется. Однако в частных лесах, где их разведение – основной вид заработка владельца, вам необходимо будет её купить. Стоимость «лицензии на охоту за грибами» (Mushroom Hunting License) чисто символическая – от \$10 в день до \$200 за год.

Причём в самых развитых хозяйствах вам не потребуется ходить и выискивать спрятавшиеся под листвой грибы. В лесах Орегона, например, грибник идёт по специально протоптанной тропинке и собирает сморчки на специальных плодородных грядках. Удобно, конечно, однако напрочь отсутствуют необходимая лесная романтика и грибной азарт.

Будете удивлены, но в некоторых лесах, особенно в штатах Висконсин и Мичиган, вас могут оштрафовать вовсе не за отсутствие лицензии, а за плохое ориентирование на местности. По законам штатов каждый грибник обязан заходить в лес с опытным гидом, навигационной системой GPS или, на крайний случай, с картой и компасом. Такие строгие правила введены после десят-

ков несчастных случаев, когда грибники (часто это или иностранные туристы, или жители других штатов), заблудившись, сбивались с дороги. Порой они становились жертвами диких животных (медведи, кабаны, волки) или замерзали, заснув на холодной земле.

В прошлом году четверо французских грибников двое суток бродили по густым лесам штата Мичиган. Спасатели чудом обнаружили их с вертолёта. У грибников не было даже спичек. Они не могли развести костёр и все это время питались сырыми грибами.

Штат Иллинойс известен своим популярным чемпионатом по сбору **смор-**



чков (Morel Mushroom Hunting Championship). Ежегодно в небольшом городке Магнолия съезжаются сотни грибников со всего мира. Условия конкурса просты: необходимо собрать за отведенные часы больше всего сморчков. Строгие судьи учитывают не только размер грибов, но и качество их среза. Побеждает, конечно же, самый внимательный, расторопный и аккуратный.



Абсолютный рекордсмен чемпионата – Фил Гарибальди. В 1996 году он собрал 293 сморчка.

К сожалению, штат Нью-Йорк – далеко не лучшее место для сбора грибов. Однако под боком есть замечательный штат – Пенсильвания. В здешних лесах

можно не только насобирать белых грибов (американцы, повторюсь, предпочитают более благородные, по их мнению, лисички и сморчки), но и посетить **популярный грибной фестиваль** (Mushroom Festival). Более двух десятилетий он проходит в городке Кеннет-Сквер (в этом году – 8-9 сентября). В обширной программе – дегустация грибных супов, научно-популярные лекции, выставка экзотических грибов. Вход свободный.

Не лишним будет сказать, что именно в Кеннет-Сквер появились первые частные хозяйства по выращиванию грибов. Это произошло в 1896 году. Тогда



грибной фестиваль

две работницы цветочного магазина смеха ради засадили пустующие горшки с землёй шампиньонами...

Сегодня сотни жителей Пенсильвании занимаются выращиванием грибов для собственных нужд. При разумном подходе даже на грядках, расположенных в бейсменте, можно запросто снять урожай в 100-150 паундов (1 паунд = 450 граммов) в год. Затраты – минимальные.

Стоит отметить, что работники государственных лесов уделяют особое внимание ядовитым грибам, вроде поганок и мухоморов. Ежегодно в Соединённых Штатах наблюдается не менее ста случаев отравления ими, бывает даже смертельный исход. В частных лесах опытные работники обязаны обходить территории и по возможности уничтожать особо опасные грибы.

Главными врагами грибной индустрии – **псилоцибиновые грибы** (Psilocybin mushrooms), которые на молодежном сленге называются «волшебными». Их употребление крайне опасно для психики, однако желающих попробовать меньше не становится.

Известно немало случаев, когда наркоторговцы и наркоманы засажива-

ли небольшие участки государственных лесов спорами «волшебных грибов». Урожай собирался уже через 2-3 дня. О подобной незаконной практике прекрасно осведомлены работники лесных зон и территорий. Однако поймать преступников с поличным удаётся очень редко.

Не лишним будет сказать, что, по сведениям АМІ, 24 вида грибов, растущих в американских лесах, представляют **коммерческую ценность**. Остановлюсь на самых популярных:

Лисички (Chanterelle). Этими грибами славятся штаты Орегон и Вашингтон. Ежегодно здесь собирается до 4 миллионов паундов лисичек, которые покрывают потребности 44 штатов. 87% лисичек поступают в продажу замороженными, 12,5% – в свежем виде. Знайки грибных блюд утверждают, что только в ресторанах Орегона и Вашингтона можно отведать вкуснейшее блюдо – картошку с жареными грибами (кстати, одно из старейших блюд в Соединённых Штатах). Оптовая стоимость лисичек от производителя – чуть более \$2 за паунд.



Сморчки (Morels). Этот гриб можно смело называть символом американского грибного хозяйства. Меня очень удивило, что именно сморчки изображены на эмблемах и гербах разнообразных грибных организаций. Для профессионального сборщика сморчок так же ценен, как морской окунь для опытного рыбака. 80% их выращиваются в Орегоне. Этот гриб довольно редкий. Общие сборы – 700 тысяч паундов в год. Отпускная цена – \$4 за паунд.

Матсутаке (Matsutake). Внешне этот гриб – нечто среднее между сыроежкой и шампиньоном. Кстати, именно этот гриб используется в «миссо-супе», который подают в суши-барах. В Соединённых Штатах выращивается всего 35 тысяч паундов матсутаке в год, ещё 250 тысяч каждый год закупается из Канады. Это один из самых дорогих видов грибов на планете. Стоимость одного паунда может превышать \$550.

97% матсутаке собирается в штате Вашингтон. Как это ни странно, но **белый гриб** (англ. название – сер или porcini) коренные американцы не жалуют. Меня очень удивил интернет-форум профессиональных грибников, где его назвали «большим шампиньоном». Несмотря на то, что белые грибы используются во французской, итальянской и русских кухнях, специализированных хозяйств по их разведению и сбору в США очень мало.

Михаил Соболев «Русский Базар»



Какие грибы ценятся больше всего в мире?

Полозова Ирина, г. Псков

Грибной пирог с самыми редкими и дорогими грибами подают в британском ресторане для миллионеров.

Повар придумал рецепт пирога стоимостью 1700 долларов (1000 фунтов) за кусочек, в начинку которого входят самые редкие грибы, дорогое вино и деликатесные сорта мяса в мире.



Грибы, которые вошли в начинку пирога, при-

готовленного Спенсером Берджем, поваром ресторана Fence Gate Inn в городке Бернли, настолько редкие, что перевозятся в холодильном сейфе под охраной. Корочка украшена съедобными золотыми листочками.

Клиенты этого ресторана поспорили с владельцем, Кевином Беркинсом, что он не сможет приготовить поистине деликатесный пирог, и Кевин решил доказать им обратное. Сначала он купил филе деликатесной говядины Wagyu по цене 860 долларов за килограмм. Примечательно, что коровы для этого мяса выращиваются на специальной ферме в буквально курортных условиях – им даже делают массаж.

Затем повар специально заказал редчайший сорт грибов Матсутаке из Китая, килограмм которых стоит около 1860 долларов. Эти грибы настолько редкие и ценные, что собирают и перевозят их под присмотром вооруженной охраны. По рецепту необходимы еще грибы French Bluefoot (343 доллара за килограмм) и столь же редкие и дорогие зимние черные трюфели.



Для приготовления подливки повар использовал две бутылки вина Chateau Mouton Rothschild урожая 1982 года стоимостью по 1719 долларов каждая.

В довершение всего, необычный пирог под названием 'Golden Bon Vivant' был увенчан съедобными золотыми листочками, стоимость которых 172 доллара за каждый.

Пирог рассчитан на восемь кусков, его общая стоимость более 14 тысяч долларов.

«Клиенты захотели чего-нибудь особенного. Начиналось все как простая шутка, но потом мы загорелись этой идеей. Мы использовали все самое лучшее», — отметил владелец ресторана Кевин Беркинс. «Это очень изысканный пирог. Не все будут его заказывать, но он очень хорош для особого случая».

Для справки: грибы матсутаке – рядовка обутая – родной гриб наших дальневосточных лесов.

Грибы French Bluefoot – рядовка лиловоногая – «синий корень» — любимый гриб для ставропольцев и краснодарцев.

ТИХАЯ ОХОТА - 2009



Я и все мое дружное семейство очень любим леса Карельского перешейка. Чаще всего мы бываем недалеко от Лемболово. Столько там разных грибов растет: вкусных или же просто красивых, самых разнообразных цветов и форм. С собой у нас всегда фотоаппарат – ведь не пройти мимо такой красоты, хочется всем показать и рассказать, как это здорово “тихо охотиться”.

И стар, и млад любой такой находке рад!
Фото 1. Видали мы капусту с брусникой, но бруснику на грибе...

Фото 2. Вместе и в дождь не холодно!

Фото 3. Хороши Дуняши и все – наши!

Фото 4. Что-что вы говорите: грибники на подходе?

Фото 5. Молода, стройна, бела...

Фото 6. Лесные кораллы.

*Забелло Ольга Андреевна,
г. Всеволожск*



Где можно получить консультации по применению продукции из целебных грибов?

Подробную информацию по применению продукции из целебных грибов производства ООО «Шиитаке» можно получить в «Центре Фунготерапии Ирины Филипповой» в г. Санкт-Петербурге и Москве и в магазинах «Грибная аптека». Опт. (812) 703-06-44, 740-37-61

Магазины «Грибная аптека» в г. С-Петербурге:

1. Невский пр., дом 180, оф.25, ст. м. Площадь Александра Невского, (812) 271-28-98, 717-17-11;
2. ул. Колокольная, дом 3, ст. м. Владимирская, Достоевская, (812) 575-57-97, 974-07-80.

Отделы «Грибная Аптека» в г. С-Петербурге:

1. в аптеке «Доктор», пр. Стачек, 14, ст. м. Нарвская, (812) 715-34-65,
2. в гомеопатич. центре «Ариика», пр.Энгельса, 132, к.1, ст. м. Проспект Просвещения (812) 715-47-26,
3. в гомеопатич. центре «Игнация», пр. Дачный, д.2, к.2, ст. м. Проспект Ветеранов (812) 973-57-40

Магазины «Грибная аптека» в Москве:

1. Хорошевское ш-се, д. 68, корп. 5, ст. м. Полежаевская. (495) 940-20-13, (495) 940-08-49, (495) 941-30-10;
2. Пр-д Нансена, д.6, корп.3, ст.м.Свиблово. (495) 656-61-76, (495) 510-49-70.

Наши представители

Беларусь: г. Белоозерск – (01643) 4-04-55, 59-0-95

Украина: г. Донецк – (066) 754-34-51,

г. Киев – (044) 331-60-06, г. Одесса – (067) 518-42-63

г. Полтава – (066) 28-40-657

Эстония, Нарва – (37235) 482-49, 55-916-627

Екатеринбург – (343) 213-99-61

Адлер – (8622) 33-40-43

Омск – (3812) 70-00-37

Пермь – (342) 271-29-86

Самара – (846) 242-76-44, 242-76-64

Тольятти – (8482) 43-22-25, 51-03-03, 50-88-50

Тюмень – (3452) 49-47-91

Челябинск – (351) 775-39-29

В Центре можно узнать телефоны других представителей: Ангарск, Белгород, Вологда, Выборг, Ейск, Казань, Калининград (обл.), Киров (обл.), Кострома, Новосибирск, Мурманск, Омск, Оренбург, Снежинск, Сочи, Тольятти, Уфа, Ухта, Хабаровск, Чебоксары, Череповец.

на правах рекламы

ГРИБЫ В ГОРАХ ТРООДОСА

Первые книги на русском языке я прочел 35 лет тому назад. Это было в русском монастыре, расположенном во Франции; там я изучал этот язык. Среди этих книг мне попалось одно известное произведение о грибах.

Не помню имя писателя, но предполагаю, что это был Аксаков, так как он описывал "тихую охоту" в исключительно поэтическом стиле. После изучения теории я занялся практикой. Недалеко от деревни Bussy-en-Othe в Бургундии, где находится русский монастырь, начинается один из самых больших и величественных лесов Франции. Я собирал главным образом рыжики и маслята. Огромное количество рыжиков было в маленьком искусственном лесу, созданном семьей Можайских. Я никогда не видел столько много грибов, как на этом маленьком кусочке земли, среди молодых ёлок.

В своей статье я не собираюсь учить русских людей, как собирать грибы. Мне кажется, что русский народ — самый "грибной" народ Европы, если не мира. Просто мне хочется рассказать о некоторых особенностях грибной охоты на Кипре.

Мой любимый грибной район Кипра — это лес около горного курорта Платрес. Мой отец родом из этой деревни. Наверняка те заядлые грибники, которые постоянно проживают на Кипре, знают, что наш осенний грибной сезон начинается позднее, чем в России, обычно в конце октября. И длится он до конца декабря, если, конечно, условия благоприятны для грибов. Можно найти грибы и весной, но их количество, а также число их разновидностей гораздо меньше, чем осенью.

Среди весенних грибов Кипра есть хорошо известные в России сморчки. **Сморчки** (*Morchella Esculenta*) — не путайте со **строчками** (*Gyromitra Esculenta*) — очень популярные и дорогие грибы, как в Западной Европе, так и в США. Я читал в одной книге, что один килограмм свежих сморчков может стоить в США около 100 долларов. Мне рассказывали, что когда-то одна из больших гостиниц в Лимассоле импортировала сухие сморчки из Италии по цене 200 фунтов за килограмм. В России жители деревень продают сморчки на обочинах автострад, килограмм всего за несколько рублей. Однажды я сам встретил на шоссе под Калугой женщину, продававшую по той же самой цене строчки. Однако эти грибы никак не могут сравниться с настоящими смор-

чками. Наши деревенские жители называют сморчки "ар'нутка", то есть "маленькая овца". Однако мало кто из жителей Троодоса и района Пицция знают эти грибы и те места, где они растут.

Некоторые осенние грибы Троодоса, о которых я расскажу ниже, хорошо знакомы русским. Но такие популярные в России грибы, как белые, подосиновники, подберезовики, лисички, цесарские грибы, а также ядовитые мухоморы не растут на Кипре. Зато у нас на Кипре растет много других различных грибов, которые не растут в России вообще или встречаются очень редко. Один из таких видов — гриб **Tricholoma Caligatum** (разновидность рядовки), неизвестный в Северной Европе, но часто встречающийся на вершинах Троодоса. Местные жители называют его "имерон", то есть "не дикий", и сравнивают его вкус с мясом куропатки. Некоторые западные писатели употребляют его японское название "мацу таке" (гриб сосны). Этот популярный в Японии гриб растет также в Южной Европе, в Северной Африке и в США. У нас на Кипре есть много таких "грибников", которые живут в городах и ничего не знают про гриб "име-

рон". Когда они встречают его в лесу, то обычно уничтожают его. Эти неопытные грибники собирают только "аспра" (белые), то есть подгрузники белые или **грузди**, и "коккина" (красные), то есть **рыжики**. Другой гриб, хорошо известный на Кипре и в Греции, высоко ценившийся древними греками — это **Pleurotus Eryngii var Ferulae** (разновидность вешенки). Этот гриб растет в низинах, и обычно располагается на корнях растения *Ferula Communis* (семейство зонтичных), называемого на Кипре "анатрика". Отсюда полное название этого гриба — "манитари тис анатрика".

Перейдем теперь к съедобным грибам

Троодоса, которые более или менее знакомы русским грибникам. Кроме рыжиков и подгрузников, в лесах Троодоса произрастают **рядовка серая** (*Tricholoma Portentosum*), **рядовка скученная** (*Lyophyllum Decastes*), **рядовка сросшаяся** (*Lyophyllum Connatum*), **волнушка розовая** (*Lactarius Torminosus*), **шампиньоны лесные** (*Agaricus Silvaticus*) и — очень рас-

пространенный и нелюбимый киприотами — **масленок зернистый** (*Suillus Granulatus*). Почти никто из местных грибников не собирает маслята, поэтому этот вкусный гриб спокойно ждет русских ценителей его вкусовых качеств. Особенно вкусны молодые маслята в маринованном виде.

Есть и другие съедобные грибы в горах Троодоса, но они гораздо реже встречаются, либо их можно перепутать с похожими несъедобными грибами. Даже опытным грибникам иногда трудно отличить съедобные местные сыроежки от несъедобных. Наши предки пользовались безошибочным, но опасным методом определения съедобных грибов. Они пробовали незнакомые грибы и, если не было неприятных

последствий, считали эти грибы съедобными. Поэтому всегда лучше следовать золотому правилу грибников: не собирать незнакомые грибы.

Надеюсь, что еще будут изданы книги с практическими советами о грибах Кипра. И очень хотелось бы, чтобы наши грибники более уважительно относились к природе, выходя на "тихую охоту". Потому что сейчас многие из них занимаются буквально раскопками в поисках грибов, вместо того, чтобы бережно срезать то, что дарит нам природа.

Отец Саввас МИХАИЛИДИС
Священник Русской церкви Кипра



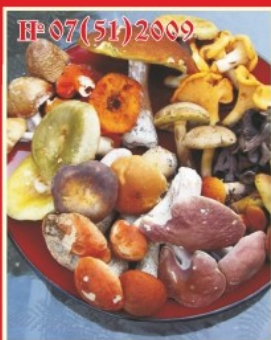
Рыжики и маслята



Pleurotus Eryngii



Tricholoma Caligatum



Невозможно представить себе славянские кулинарные традиции без обязательного присутствия в них блюд из грибов. Грибы мариновали, солили, сушили, варили, жарили. Любое блюдо из них было неопишимо вкусным и на редкость полезным. Блюда с грибами украшают и разнообразят любой стол. Они могут быть основой застолья или закуской, дополнением к главным блюдам. Их можно употреблять в пищу в любое время года, не только в свежем, но и в замороженном, соленном или маринованном виде. Сейчас грибной сезон - торопитесь заготовить побольше «грибных деликатесов», чтобы хватило до следующего года.

А Грибная Харчевня, в свою очередь, продолжает радовать всех готовыми **МЕНЮ**. Приятного всем аппетита. Но не забывайте голосовать за участников «конкурса рецептов»!

КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ГРИБНОМ СОУСЕ



1. Хорошо перемешайте все ингредиенты для тефтелей и поставьте фарш в холодильник.

2. Растопите сливочное масло в большой сковороде на среднем огне. Обжарьте грибы и лук до золотистого цвета. Добавьте муку и, постоянно помешивая, жарьте 2 минуты.

3. Добавьте сметану и хорошо перемешайте. Постепенно добавляйте бульон и вино, по 1/2 чашки, хорошо размешивая между каждым добавлением (удобнее всего размешивать венчиком), чтобы не было комков. Посолите и поперчите, доведите до кипения и проварите 2 минуты.

4. Выньте фарш из холодильника. Сформируйте небольшие тефтели, размером с грецкий орех. Выложите тефтели в соус, убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и тушите до полной готовности тефтелей, 10-15 минут. Подавать, посыпав укропом, с макаронами или картофельным пюре.

Понадобится

Для тефтелей:

Куриный фарш - 500 г,
1/2 луковицы
булка - 2-3 куска,
соль,
перец,
зелень по - вкусу.

Для соуса:

грибы - 500 г,
1/2 луковицы
мука - 3 ст. л.,
сметана - 4-5 ст. л.,
куриный бульон - 240 мл,
белое вино - 120 мл,
соль,
перец,
укроп,
сл. масло - 1-2 ст. л.

ГРИБНОЙ ВИНЕГРЕТ

Понадобится

Мини-шампиньоны,
красный лук,
чеснок,
брынза,
кедровые орешки,
соль,
перец по-вкусу,
зелень, базилик, укроп.

Соус:
красный винный уксус,
горчица, мед, оливковое
или любое растительное
масло.



1. Грибы обжарить на растительном масле до золотистого цвета. В конце жарки, добавить столовую ложку соевого соуса и жарить еще 30 секунд. Затем добавить мелко нарезанный чеснок, снять с огня и накрыть крышкой.

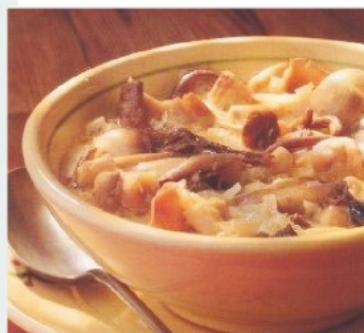
2. Тем временем лук нарезать тонкими перышками и размять брынзу. Смешать все ингредиенты для соуса.

3. Грибы заправить соусом, добавить лук, брынзу и орехи. Еще раз перемешать и подавать к столу.

ГРИБНОЙ СУП ПО ИТАЛЬЯНСКИ

Понадобится

луковица - 1 шт.,
грибы - 450 г,
молоко - 300 мл,
овощной бульон - 850 мл,
хлеб белый - 8 кусков,
чеснок - 2 зубчика,
сливочное масло 50 г,
швейцарский сыр - 75 г,
соль, перец,
оливковое масло - 2 ст. л.



1. Разогрейте растительное масло в кастрюле, обжарьте луковицу 3-4 минуты до золотистого цвета.

2. Подготовьте грибы и нарежьте крупные на небольшие кусочки. Добавьте в кастрюлю, перемешайте.

3. Влейте молоко, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите 5 мин. Постепенно добавляйте горячий овощной бульон и приправьте солью и перцем по вкусу.

4. На гриле подсушите с обеих сторон кусочки хлеба. Смешайте чеснок и сливочное масло и намажьте им тосты.

5. Положите тосты на дно большой супницы или на дно четырех тарелок, сверху вылейте суп и посыпьте тертым сыром. Подавать сразу же.

Рецепты прислала
Соня Т., Израиль

ПИРОГ С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ



Понадобится

стакан муки,
маргарин сливочный - 100 г,
яйцо - 3 шт.,
сливки 100 мл,
сыр - 100 г,
ветчина,
грибы,
лук,
паприка,
зелень.

Корж:

Муку высыпать на большую разделочную доску, положить масло и порубить ножом до получения однородной массы (можно перетереть муку и масло руками в миске, но мне удобней так). В получившую массу разбить яйцо. Тесто хорошо вымесить, выложить в форму для выпечки и поставить в разогретую духовку на 10 мин.

Начинка:

Обжарить порезанные грибы и лук. Нарезать кусочками ветчину и паприку. Мелко порезать зелень. Выложить это все на корж и поставить его томиться еще на 5 минут. А в это время вылить в миску сливки, вбить туда 2 яйца, посолить и хорошенько это смешать. Потереть туда сыр (на мелкой терке), ещё раз хорошенько перемешать и вылить на пирог.

Запекать 15-20 минут при температуре 220°C. Пирог готов когда начинка перестанет быть жидкой. Остудить и можно подавать.

Уважаемые читатели, не употребляйте в пищу
незнакомые грибы, это опасно для здоровья.

Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, www.fungocenter.com. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, кв. 25, редакция газеты «Грибная Аптека». Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная Аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф.25. Тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungo.ru, Главный редактор Факина Т.И. Тираж 20000 экз. Подписано в печать 19.06.2009 г. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В.О. 17 линия, д. 60, лит.А, пом.4н. Заказ № ТД-2106

